

Seminar | Mental fit – Das 12 Stufen Programm zur Burnoutprävention



Zwei von drei Menschen fühlen sich im Job „ausgebrannt“ – und haben wenig Hoffnung auf eine Änderung. Nach einer Studie der Bertelsmannstiftung verlieren Arbeitnehmer zunehmend die Fähigkeit, sich zu erholen. Ob die bei vielen Arbeitgebern vorhandenen Angebote und Möglichkeiten zur Erholung alleine helfen, wird bezweifelt.

Stark belasteten Mitarbeitern gelingt es auf Grund der hohen Arbeitsbelastung kaum, mal abzuschalten und sie müssen sich überwinden, die angebotenen Möglichkeiten überhaupt zu nutzen. So wird Erholung kaum gelingen - sie muss möglicherweise ganz neu erlernt werden.

Genau diesen Ansatz greifen wir mit diesem Seminar auf und bieten Ihnen in einem 12-Stufen-Programm Tools und Leitlinien für einen eigenverantwortlichen Umgang mit Ihrer Gesundheit.

An diesem Seminartag erleben Sie zahlreiche Übungen, Hilfen zur Selbsteinschätzung und durch konkrete Hinweise entwickeln Sie Ihren persönlichen Weg für einen ausgeglichenen und gesunden Lebensentwurf.

Ziele

Das 12-Stufen-Programm ist eine wirkungsvolle und seriöse Möglichkeit zur mentalen Gesundheitsprävention. Sie erhalten Lösungstools und eine Leitlinie zum eigenverantwortlichen Umgang mit Ihrer Gesundheit.

Inhalte

Selbsteinschätzung Burnout- und Stresskompetenz
Konkrete Hinweise und Tipps zum persönlichen Status Quo
Sich selber helfen – das 12-Stufen-Programm
Ressourcen sammeln – Werte, Vertrauen, Stärken
Selbstverständnis – Körper und Gefühlen vertrauen
Rollensicherheit und Zielerkenntnis
Zeit-, Beziehungs- und Selbstmanagement
Zahlreiche Übungen – praxisnah und wirkungsvoll

Durchführung

Zielgruppe
Führungskräfte und Beschäftigte mit Personalverantwortung (HR, BR)
Dauer
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr
Ort
Georg-Asmussen-Haus,
Böckmannstr. 3, 20099
Hamburg
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

Sprechen Sie uns gerne an: 040 / 8668 422-0 oder team@bigut.de